アクトス盛岡

アクトス盛岡　スタジオ・プールプログラム週間予定表　2024.04～

月曜日

スタジオ
- 10:45～11:30 リトモス 東野
- 11:50～12:35 BAILA BAILA 月岡
- 13:00～13:45 ファンクショナルローラーピラティス 岡田
- 14:15～14:45 ステップ初級 佐藤
- 18:30～18:45 15ミニッツ
- 19:00～19:30 ボール スタッフ
- 19:45～20:15 ステップ初級 遠藤
- 20:30～21:00 バトルミックス 遠藤

プール
- 10:45～11:15 すいすい平泳ぎ 吉田
- 11:30～12:00 すいすいバタフライ 吉田
- 13:30～14:00 はじめてスイム 小川
- 20:00～20:30 アクアウォーキング 小川

火曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 エアロビクス初級 月岡
- 11:20～11:50 ステップ初級 月岡
- 12:10～12:55 パワーヨガ 藤原
- 13:45～14:30 ZUMBA 木村
- 14:45～15:15 ボディコン 切金
- 19:00～19:30 エアロ初級 坂本
- 19:45～20:15 ピラティス 坂本
- 20:30～21:00 Enjoy★RAMP スタッフ

プール
- 10:45～11:15 中級クロール 吉田
- 11:30～12:00 中級背泳ぎ 吉田
- 13:30～14:15 マスターズ入門 切金
- 19:00～19:30 はじめてスイム 佐藤
- 19:45～20:15 すいすいクロール 佐藤

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ 藤原
- 11:45～12:30 BAILA BAILA 木村
- 13:00～13:30 ストレッチポール 切金
- 14:00～14:30 ステップ初級 遠藤
- 14:45～15:30 バトルミックス 遠藤
- 19:30～20:15 ZUMBA 木村
- 20:45～21:30 ヨガ 綾野

プール
- 11:00～11:30 アクアウォーキング 小川
- 11:45～12:15 アクアダンベル 小川
- 12:30～13:15 マスターズ 小川
- 19:00～19:30 スイム600 切金
- 19:45～20:15 アクアウォーキング 切金

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10:45～11:15 エアロビクス初級 佐藤
- 11:30～12:45 ステップ初級 佐藤
- 12:30～13:15 ヨガ 岡田
- 13:30～14:00 Enjoy★RAMP スタッフ
- 14:15～14:30 ボール スタッフ
- 19:15～19:45 バレトン 東野
- 20:00～20:45 リトモス 東野

プール
- 10:45～11:15 はじめてスイム 吉田
- 11:30～12:00 バタバタスイム 吉田
- 12:15～12:45 アクアウォーキング 小川
- 19:00～19:30 初級4泳法 小川

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ピラティス 佐藤
- 11:35～12:20 BAILA BAILA 伊東
- 12:45～13:30 パワーヨガ 藤原
- 13:45～14:00 15ミニッツ
- 14:15～15:00 ボディコン 佐藤
- 19:15～20:00 バラエティ 伊東

プール
- 10:45～11:15 中級平泳ぎ 吉田
- 11:30～12:00 中級バタフライ 吉田
- 14:15～15:00 マスターズ 切金

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 エアロビクス初級 月岡
- 11:30～12:00 ステップ初級 月岡
- 12:45～13:30 リトモス 東野
- 14:00～14:45 バラエティ 週替わり

★バラエティは
担当者・又はクラス内容が毎週変更になるお楽しみクラスです。
クラスの案内は館内掲示板でご確認ください。
または「アクトス盛岡」と検索いただき、HPにてご確認くださいませ。

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
■レッスン開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードをお渡しします。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
■都合により、クラスを変更する場合があります。